

Inhalt

1	Von der Erschütterung und Neugier zum Forschungsprojekt	9
2	Was Therapeut/innen über Traumata wissen müssen	18
3	Die erste und die zweite Generation: Gemeinsamkeiten	24
3.1	Das Leiden und das Posttraumatische Stresssyndrom	24
3.2	Flashbacks	25
3.3	Erregung	28
3.4	Vermeidungsverhalten	30
3.5	Emotionale Abflachung, Ängste und Ängstlichkeit	34
3.6	Wie erklären sich Gemeinsamkeiten?: Spiegelneuronen und Resonanz	36
4	Leiden, ohne wissen zu können, warum: die vier Leeren der zweiten Generation	38
4.1	Schrecken ohne Worte – das große Schweigen	38
4.2	Verluste ohne Trauer	41
4.3	Schmerz ohne Trost	44
4.4	Die psychische Leere und das schwarze Loch	48
5	Zweite Generation: Leerstellen in Identität und Bindung	52
5.1	Risse in der Selbstverständlichkeit	52
5.2	Unstimmigkeiten: Von den zwei Heimaten bis zum „Was stimmt?“	54
5.3	Die transtraumatogene Bindungsstörung	58
6	... und viele andere Folgen	63
6.1	Geringes Selbstwertgefühl – trotz Erfolg	63
6.2	Leistung, Leistung, Leistung	66
6.3	„Unten bleiben“ oder „drüber weg“	68
6.4	Relativierung der eigenen Probleme	69
6.5	Riesenlast	71

6.6	Fokussieren und Vermeiden	72
6.7	Konfliktscheu	74
6.8	Aggressivität und Gewalttätigkeit	76
6.9	Abwertung	79
6.10	Scham- und Schuldgefühle	81
6.11	Parenting, Überforderung und „Retten wollen“	84
6.12	Kontrolle und Zwangsnormalität	86
6.13	Sich ausgeschlossen fühlen	88
6.14	Desorganisiert oder überorganisiert	91
6.15	Extreme Identifikationsfähigkeit	92
6.16	Zeitkollaps	95
6.17	Abgrund	96
6.18	Fürsorge und Solidarität	97
7	Anhaltspunkte in der Therapie: Was die Atmosphäre erzählt ...	99
8	Wie helfen?	103
8.1	Essentials therapeutischer Arbeit mit transgenerativen Traumata	103
8.2	Praxisbeispiele	108
8.2.1	Der Todesstreifen	108
8.2.2	Schattenbewegung	110
8.2.3	Der volle Rucksack	111
8.2.4	„The next generation“ und „The last generation“	113
8.2.5	Wie klingt Leere?	115
8.2.6	Wer aufgibt, versinkt!	116
8.2.7	Die schwarzen Kissen und das schwarze Loch	119
8.2.8	Der Stoff, aus dem die Trauer ist	121
8.2.9	Zwischen strotzender Kraft und maßloser Schwäche	123
8.2.10	Der Dreh	125
8.3	Nachklänge	127
	Literatur	129